

Prévention des maladies liées à la chaleur



RESTEZ AU FRAIS.
RESTEZ HYDRATÉ.
TENEZ-VOUS INFORMÉ.



En cas de chaleur : Conseils pour prévenir les maladies liées à la chaleur

- Il est conseillé de s'**HYDRATER** avant, pendant et après l'activité physique : buvez 10 gorgées d'eau toutes les 15-20 minutes.
- Portez des vêtements amples, légers, un chapeau et appliquez de la crème solaire avant de sortir.
- Surveillez le temps passé à l'extérieur, reposez-vous fréquemment et mettez-vous à l'ombre.
- **RESTEZ dans des lieux frais** : Évitez les exercices ou les activités physiques intenses en plein air pendant les périodes de conditions météorologiques extrêmes
- **RESTEZ à l'écoute des informations communiquées** relatives à la santé et la sécurité liées aux conditions climatiques

Les fortes chaleurs peuvent être responsables de maladies et même entraîner la mort!

Surveillez l'apparition de signes courants

CRAMPES DUES À LA CHALEUR

Douleurs musculaires ou spasmes dans les bras, les jambes et dans l'abdomen. Transpiration abondante.



Premiers soins : exercer une pression sur les muscles atteints ou masser doucement pour soulager les spasmes. Donner des petites gorgées d'eau. En cas de nausées, cessez l'absorption d'eau.

ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR

Transpiration abondante, faiblesse, peau pale moite et froide. Nausées et vomissements. La température peut rester normale. Maux de tête, vertiges, des crampes musculaires peuvent également apparaître.



Premiers soins : Placer l'étudiant à l'ombre. Desserrer les vêtements et appliquer des linges froids et humides. Déplacer l'étudiant vers une salle climatisée. Donner des petites gorges d'eau sauf en cas de nausées. Si les vomissements persistent, consulter un médecin.

COUP DE CHALEUR

Les signes d'alerte peuvent comporter une température corporelle très élevée (supérieure à 103 degrés Fahrenheit), peau rouge, chaude et sèche (sans transpiration), maux de tête lancinants, inconscience, confusion, nausées, pouls rapide et fort. Altération de l'état mental.



Premiers soins : Appeler immédiatement un médecin ou emmener l'étudiant à l'hôpital. Tout retard peut entraîner la mort. Déplacer l'étudiant vers une pièce climatisée. Vaporiser l'étudiant avec de l'eau, un ventilateur ou une éponge. Si la température corporelle augmente encore, répéter la procédure. Ne donner pas de liquides.

